عیلاجی بێ دەرمان



گـۆرانــی شـێوەی ژیــان دەتوانێ نەخشێکی بـەر چـاو لــــە پاراســـتنی ســـاغ و ســـلامەتیـــدا بگێــڕێ. بـــۆ ئەمەش، لـە بـەر چـاوگرتنی ئـــەم شـــتانەی خـــوارەوە پێویستە:

- خـواردنی خـواردەمـەنـی سالم بـە تایبـەت میـوە و سەوزی.
- وەرزشی ڕۆژانە.
- خۆ کزکردن و کۆنترۆڵی پەیتا پەیتای قەندی خوێن.
- پاراستنی پاک و خاوێنی بە تایبەت خاوێنی پێ و نێوان قامکەکانی.
- بۆ پێشگرتن لە خراپتر بوونی نەخۆشیکە، لە بەر چاو گرتنـی ڕژیمێکـی دروستی خواردن زۆر پێویستە.
- خواردنی میوە و سەوزی هەمو ڕۆژیک، گۆشتی کەم چەوری وەک سـنگی مریشک، گۆشتی ماسی بـە تایبـەت کـولاو یـا بـرژاو، دانـەویڵـەی وەک نیسک و نۆک و ...، خواردنی گۆیز و پستە و ... ، بە کارهێنانی ڕۆنـی زەیتون، خواردنەوەی ٦ تـا ٨ پـەرداخ ئـاو لـە ڕۆژدا. وەلانـانی جگـەرە، نەخواردنی خواردەمەنی قوتو(کونسیرڤ کراو) و کەم خواردن بەڵام ٥ تـا ٦ ژەم لە ڕۆژدا.
- جووڵان و هەڵسووڕان بە تایبە ت وەرزش دە تـوانێ لـە کـەم کردنـەوەی قـەنـدی خوێنـدا نـەخشـی هـەبـێ. وەرزشـی ڕۆژانـە بـە هـۆی سـووتانی گۆلوکۆز لە ماسولەکاندا وەکو سەرچاوەی ئینرژی، قەنـدی خـوێن کـەم دەکاتەوە. هەر وەها هـەڵسووڕانی خـوێن لـە لـەشدا ڕێکوپێک دەکـا و گوشار و چـەوری خـوێن کـەم دەکاتـەوە. وەرزشـی ٢٠ تـا ٦٠ دەقیقـە لـە ڕۆژدا تەنانەت کاری دڵ و سیپەلک باشتر و خوێن ڕاحەت تر دەکا.

کۆنترۆڵی قەندی خوێن لە کاتەکانی دیاری کراوی ڕۆژدا، دەتوانیَ لە پاراستنی سلامەتیدا نەخش بگیڕیَ.
بۆ وێنە ئەندازە گرتنی قەندی خوێن ٢ سەعات پاش خواردن دەتوانیَ نەخۆش تیَ بگەیەنیَ کە بە کام خواردن، قەندی خوێن زۆرتر دەچێتە سەر.




هەر وەها قەندی خوێن لە سەعات ٢ یا ٣ی نیوەشەودا کەم و زیادی گۆلوکۆزی خوێن بە دروستی پیشان دەدا. ئەم کاتانەی خوارەوە بۆ ئەندازە گرتنی قەندی خوێن لەبارترن:

* پێش نانی بەیانی یا ١ تا ٢ سەعات پاشان.
* پێش نانی نیوەڕۆ یا ١ تا ٢ سەعات پاشان.
* پێش نانی شەو یا ١ تا ٢ سەعات پاش خواردن.
* پێش خەوتن.
* سەعات ٢ یا ٣ بەیانی.

رادە ی ئاسایی قەندی خوێن دەبیَ لەوکاتانەی سەرەوەدا بەم شێوە بیَ:

* پێش خواردن لە نێوان ٨٠ تا ١٢٠ دا.
* یەک تا ٢ سەعات پاش خواردن کەمتر لە١٨٠.
* کاتی خەو لە نێوان ١٠٠ تا ١٤٠ دا.

هاتنە خوارەوەی قەندی خوێن

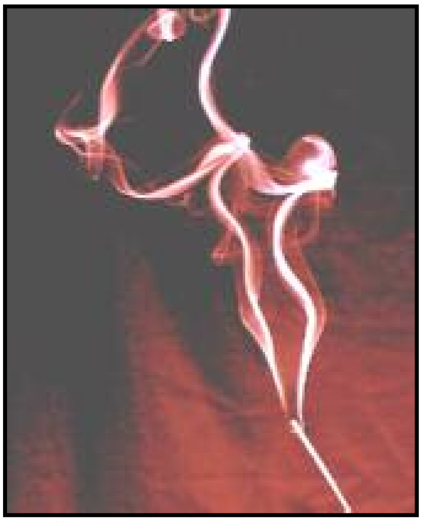
زۆر جار پاش بە کار هێنانی دەرزی ئینسولین یا خواردنی زیادە لە پێویستی دەرمانی دەژی دیابێت یا زۆر کەم خواردن و یا هەر نەخواردن، وەرزشی زۆر، خواردنەوەی ئەلکول بە سکی بەتاڵ، قەندی خوێن زۆر دادەبەزێ و ئەگەر عیلاج نەکرێ، نەخۆش بەرەو شەپلە، بێ هۆشی و تەنانەت مردن دە با. نیشانەکانی کەم بوونی قەندی خوێن(کەمتر لە ٦٠) ئەمانەن:

- دڵە خورپێ.
- عارەق کردنەوە.
- سەرێشە.
- هەست بە برسیایەتی کردن.
- زیاد بوونی کوتانی دڵ.
- بێ هێزی ولەرزین.

پاش پەیدا بوونی یەکێک لەم نیشانانە، نەخۆش دەبێ شتێکی شیرین بخوا و دوایی قەندی خوێنی ئەندازە بگرێ(پاش١٥دەقیقە) و ئەگەر هەر لە خوارەوە بوو، باشترە نان بخوات.

بێجگە لەو شتانەی باسکران،نەخۆشی قەند لە سەر ژیانی جینسی و پێوەندی ژن و مێردایەتی کارتێکەری دادەنێ. ئەو نەخۆشیە هەستی جینسایەتی کەم دەکاتەوە و چوونە سەرێی قەند بواری لە بار بۆ سەرهەڵدانی نەخۆشیە میکرۆبیەکان بە تایبەت لە ئەندامە جینسیەکاندا دەرەخسێنێ، ژیانی جینسایەتی تووشی گرفت دەکا.

سوود و زیانی جگەرە کێشان؟!

ئایا ئەو کەسانەی کە بە ڕاستی بـە ئـەوینی ژیـان و سـاغ و سـڵامەتـی خۆیان و ماڵ و خێزانیانەوە، ساڵهای ساڵە جگەرە دەکێشن، دەزانـن کـە چ کارێکی گەورە و بە نرخیان بە جێگەیاندووە؟!

ئایا تا ئێستا سەرەڕای ئەو هەموو پروپاگەندە لاوازانەی کەبۆ وەلانـانی جگەرە کراون، دەزانن ئەگەر جگەرە ولانێن یا کەمتری بکێشـن، چ زیـانێکی پڕ مەترسی و ماڵوێرانکەری بەدواوەیە؟!

وەرن تەنیا بۆ ساتێک بیر لەو مەسەلە بکەینەوە کە بۆ وێنە تـەنیـا لـە ئەمریکادا کە زیاتر لە ٣٠ لە سەدی خەڵکەکەی جگـەرە دەکێشـن و هـەر ڕوژ سێ تا پێنج دۆلاری بو خەرج دەکەن، لە پڕ، ئەو دڵە ناسکەیـان بـە حـالی خۆیان و دەوروبەرەکەیـان بسـووتێ وبیانـەوەێ جگـەرە وەلانـین یـا کـەمی کەنەوە، و ئەو کارە جیگاکانی تری دونیاش بتەنێتەوە، چ دەقـەومـی؟ ئـایـا ئـەو کـارە نابێتـە هـۆی کـەم بوونـەوەی بـە میلیـارد دولار قـازانجی ئـەو کۆمپانیانەی کە جگەرە دەفرۆشن؟ و یا بێکار بوونی هـەزاران کرێکـار، کـەم

بوونەوەی داهاتی دەوڵەت لە ماڵیاتی فرۆشی جگەرە، کەم بوونەوەی کڕین و فروشتنی تووتن و ماڵ وێران بوونی تووتنکاران و هەروها کەم بوونەوەی داهاتی شرکەتە تەبلیغاتیەکان؟ لە لایەکی ترەوە ئەگەر یەکێک جگەرە نەکێشی و تووشی نەخۆشی جۆراوجۆر نەبێ، ئەو هەموو مەتەبی دوکتور و مێزی عەمەلیات و تەختی خەستەخانانە چی لێدێت؟ لەگەڵ ئەمانەش، ئەگەر جگەرە کێشان خراپە، کە وابوو ئەو هەمو تبلیغاتە بۆ جگەرە بە تایبەت لە وڵاتانێک وەکو ئالمان، بەو تابلۆ رەنگاورەنگانە و بەوێنەی ژنانی جوان و پیاوانی وەرزشکار و بەخۆوە یا کاوبۆی جگەرە لەسەر لێو، کە لە ژێریان گاڵتەجاڕی وەزارتی لە شساخی نوسراوە کە"جگەرە لەشساخی دەخاتە مەترسیەوە"، بۆ چییە ؟

بەم شێوە دەبینین کە جگەرەکێشان چ خزمەتێکی گەورە بە بووجەی دەوڵەت، داهاتی کۆمپانیاکانی جگەرە فرۆشتن، ئاژانسە تەبلیغاتیەکان، خەباتی دژی بێکاری کرێکارانی کۆمپانیای بەرهەم هێنەری جگەرە و تووتنکارەکان، پڕبوونی تەختی خستەخانەکان و مەتەبی دوکتورەکان و تەنانەت کاری گۆرهەڵکەنەکان، دەکا!

ئێستا کە بڕیک لە سەر نەخشی پۆزیتیوی جگەرەکێشان دواین، خراپ نییە کەمێکیش باسی زیانەکانی جگەرەکێشان بکەین، ئەگەر چی زۆریش گرینک نین !



بۆ چی نابێ جگەرە بکێشرێ؟

ئەمڕو جگەرەکێشان گرینکترین هۆکاری نەخوشی شێرپەنجە(سەرەتان)، زیاد بوونی ڕادەی مەرگ و گرفتێگی گەورەی کۆمەڵایەتیە کە نە تەنیا سلامەتی جگەرە کێشەکان بەڵکو کەسانی جگەرەنەکێشش دەخاتە مەترسیەوە.

زەڕڕەکانی دووکەڵی جگەرە هێندە وردن(بە قوتری ٣/.میکرومیتر) کە بە ڕاحەتی هەڵدەمژرێن و لە هەموو بەرگریە دفاعیەکانی ڕێگای هەناسەکێشان تێدەپەرن و دەگەنە کیسە هەواییەکانی ناو سیپەلک. بەم شێوە، دووکەلی جگەرە، بە راحەتی دێتە ناو سیپەلکی نە تەنیا جگەرەکێشانەوە، بەڵکوئەوانەیکە جگەرەش ناکێشن و کارتێکەری خراپ دەکاتە سەر سلامەتی مرۆڤ.

"ئەندازیارنی ئاژانسی پاراستنی سروشت و ژینگە" پێشانیانداوە کە تەنانەت بە کەڵک وەرگرتن لە باشترین ئامرازەکانی پالاوتنی هەوا، ئیمکانی نەخۆشی شێرپەنجە لەو کەسانەدا کە جگەرەناکێشن، بەلام لە گەل جگەرەکێش دەژین، کەم نابێتەوە. هەر بۆیەش جیاکردنەوەی جگەرەکێش لەو کەسانەی کە جگەرەناکێشن ، لە کاتی جگەرەکێشاندا، پێویستە. چۆن زیانەکانی جگەرە، ژیان و کاری نزیک بە ٧٠ لە سەدی خەلکی جگەرە نەکێش دەخاتە مەترسیەوە.

جگەرەکێشان هۆی سەرەکی زورێک لە نەخۆشیێەکانی شێرپەنجە و بەرزبوونەوەی ڕادەی مردنە. بە پێی لێکدانەوەی ناوەندی "کۆنترۆڵ و بەرگری لە نەخوشیەکان" تەنیا لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا سالانە ٤٢٠ هەزار کەس بە هۆی جگەرەکێشانەوە دەمرن. زانیاریە دیموگرافیەکان پیشانیانداوە کە ئیحتمالی مردنی جگەرەکیشەکان پێش عومری ٧٠ سالی ٩ تا ١٠ جار زیاترە لەو کەسانەی کە جگەرە ناکێشن. بە پێی بەراوردی R.Petoلە ٥٠ سالی داهاتوودا، جگەرە دەبێتە هۆی مردنی ٤٥٠ میلیۆن کەس لە جیهاندا. کەم کردنەوەی جگەرە دەتوانێ تا ٥٠ لە سەدی مردنەکانی پێش وادەی ٢٠ تا ٣٠ میلیۆن کەس لە یەکەم چارەکی سەدەی ٢٠ و ١٥٠ میلیۆن کەس لە چارەکی دووهەمی سەدەی داهاتودا پێشگیری بکا. ڕادەی

مردنی ساڵانە بە هۆی جگەرە کێشانەوە ٤ جار زیاترە لە سەرجەمی مردن بە هۆی تەسادوف و ١٢ جار زیاترلە مردن بە هۆی نەخۆشیەکانی "نەقسی ئیمەنی" و زیاتر لە تەواوی تیاچوونەکان بە هۆی شەڕی نیزامی ئەمریکاوە لە تەواوی سەدەی رابردودا بووە.

ئەمرو شێرپەنجەی سیپەلک، سەرەکی ترین هۆی مردنە کە هەم لە ژنان و هەم لە پیاواندا دەبیندری. رادەی ئەم نەخوشیە لە ژناندا بە هۆی گۆڕانی عادەت لە جگەرەکێشاندا، بە توندی دەچیتە سەر. بۆ وێنە لە ٨٧ وڵاتدا کە ژنان جگەرە دەکێشن، ژنانی دانمارکی رکۆردیان بە دەستەوە و رادەی ژیانی ماوەیان(lifeexpectancy) لە چاو وڵاتانی تری ئوروپا زۆر لە خوارەوەیە. زۆربەی ژنانی دانمارکی بە هۆی شێرپەنجەی سیپەلک و نەخۆشیەکانی گیرانی سیپەلکەوە دەمرن.

ئەو لێکۆلێنەوە بەربڵاو و سرنجراکێشانەی کە بە تایبەت لە ئەمریکا (کۆمەڵی ئەمریکایی شێرپەنجە و هیرایاما) و سوێد لەو بارەوە کراون) هەمو بەو ئاکامە گەیشتوون کە لە وڵاتانێکدا کە زۆربەی خەلکەکەی هەمیشە جگەرە دەکێشن، شێرپەنجەی سیپەلک ١٠ تا ١٥ جار زیاترە لەو جێیانەی کە جگەرە کێشی نییە، و ئەو ئامارە لە ناو خودی جگەرە کێشاندا تا ٤٠ جار زیاترە لەو کەسانەی کە بە حەیاتیان جگەرەیان نەکێشاوە.

لە بریتانیا هۆی ٩٠ لە سەدی شێرپەنجەی سیپەلک، جگەرەکێشانە. لە ساڵی ١٩٩٨ نزیکەی١٧٨٠٠٠ شێرپەنجەی سیپەلک لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا بەرآورد کراوە. ئەم نەخوشێە هۆی ٣٢ لە سەدی مردنی پیاوان و ٢٥ لە سەدی مردنی ژنان بووە. جگەرە کێشان هۆی سەرەکی شێرپەنجەی سیپەلک لە پیاوان و ژنانی ئەمریکاییدایە.

زۆربەی مردنەکانی بە هۆی جگەرەوە لە نەخوشەکانی دڵدا دەبیندرەی. لێکۆڵینەوەکانی Framingham پیشانیداوە کە ڕادەی نەخۆشیەکانی دڵ لە جگەرەکێشاندا ٦٥ لە سەد و لە جگەرەنەکێشاندا ٢٣ لە سەدە. لەو کەسانەی کە نەخۆشی کەم خوێنی دڵیان هەیە، جگەرەکێشان ریسکێکی گەورەیە، چون بە هۆی ئاکامەکانی نالەباری جگەرەکێشانەوە لە سەر ڕادەی خوێنی دەمارەکانی دڵەوە، گەیاندنی ئوکسیژن بە ماسوولەکانی دڵ و ریسکی دەڵەمە بوونی خوێن، ڕادەی مردن زۆر لە سەرەوەیە. لە

جگـەرەكێشـەكانـدا، میزانـی نـەخوشـیـەكـانی دڵ ٦٠ جـار زیـاترە لـە لـەو كـەسـانـەی كـە جگـەرە ناكێشـن. جگـەرە بـە هـۆی بردنـە سـەرەوەی ڕادەی "كاربۆن مۆنۆكسیدی"خوێن و زیان بـە دەمـارەكـانی دڵ، ئیحتمـالی گیرانـی ئەو دەمارانە بە هۆی دەلەمەی خوێنەوە دەبەنە سەر.

نیكۆتین و كاربۆن مۆنۆكسید دەبنە هۆی چوونە سەرەوەی كوتـانی دڵ و فشاری خوێن و هەروەها كەم گـەیشـتنی ئۆكسـیژن بـە ماسـوولـەكـانی دڵ و زیـان بـە دەمـارەكـان (ئینـدۆتێلیۆم). هـەر وەهـا چـۆن كـاربۆن مۆنۆكسـید پەرینەوەی چەوری بۆ ناو دەمارەكان زیاد دەكا، ڕادەی چەوری (لیپیـد) لـە خوێندا دەچێتە سەری.

پێـوەنـدی نێـوان جگـەرەكێشـان و شـێرپەنجـەی نـاودەم، قـوڕگ و مـل، سەلماوە. هۆی سەرەكی شێرپەنجەی لێو، ژەهرێكـە كـە لـە توتنـدا هـەیـە. شـێرپەنجـەی گـەرو، زمـان، مـل و قوڕگـە پێـوەنـدی نزیكیـان لـە گـەڵ بەكارهینانی تووتن و ئەلكولەوە هەیە. ئەلكول و تووتن ئەسەری یەكتر بە هیزتر دەكەن، بـە شـێوەیـەک كـە لـە نـەبـوونی هـەر كـام لـەوانـە ریسكی نەخۆشی شێرپەنجە سێ لە سەر چوار كەمدەكا.

دەبی ئەوەش بزانین كە لە بریتانیا ەۆی ٨٠ تا ٩٠ لە سەدی شێرپەنجەی دەم و قوڕگ، جگەرەكێشانە. شێرپەنجەی لۆزالمیعدە لە جگەرەكێشـاندا ٢ تا ٣ جار زیاترە لەو كەسانەی كە قـەت جگـەرەیـان نـەكێشـاوە. زانیاریـە" پەتا ناسییەكان" دەریان خستووە كە لە نێوان بـرین و هـەلماسینی میعـدە (گـەدە) و ئیسـناعەشـەر و جگـەرەكێشـاندا پێـوەنـدی نزیـک هـەیـە. جگـەرە دەورەی چـاک بونــەوەی ئـەو برینانــە درێژتـر و هــەلدانــەوەیـان كـورتتر دەكاتەوە. هەروەها جگەرە یەكێک لە ریسكەكـانی شـێرپەنجـەی میزڵدانـە. ماددەكانی ناو دووكەلی جگەرە بە رێگای خوێندا دەچنە ناو میـز و لـەوێـوە دەگـەنـە میزڵـدان. لـە بریتانیـا و بـاكووری ئـەمریكـا جگـەرە هـۆی نیـوەی شێرپەنجەكانی میزڵدانە.

جگـەرەكێشـان بـۆ ژنـی دووگیـان(سـكپر)دەبیتـە هـۆی گـەورە نـەبـوونی منداڵەكە لە سكیدا و زانی زووتر لە كاتی خـۆی، پچرانـی هـاوەڵ و مردنـی مناڵەكە، بەرفرێدان و كەمبوونی وەزنی مناڵ پـاش لـە دایكبـوونی. ریسكی لە ناكاو مردنی مناڵ دوای لە دایک بوون یا نەخوشیەكـانی سیپەلـک لـەو

ژنانەیدا کە جگەرەکێش بوون زۆر لە سەرەوەیە. لەو لێکۆڵینەوانەی کە لە Ontario کراون، دوو دەستە لە ژنان خرانە بەر لێکۆڵینەوە، دەستەی یەکەم ئەوانەی کە ڕۆژانە کەمتر لە پاکەتێک جگەرە دەکێشن و دەستەی دووهەم ئەوانەی کە زۆرتر لە پاکەتێک دەکێشن. مردنی مناڵ لە سکی دایکدا لە ناو دەستەی یەکەمدا ٢٠ لە سەد و لە ناو دەستەی دووهەمدا ٣٥ لە سەد بووە.

هەروەها لە لێکۆڵینەوەکاندا دەرکەوتووە کە ریسکی نەخۆشی Meningoccal (چەشنێک مێکرۆب کە بە تایبەتی دەبیتە هۆی هەلماسینی پەردەکانی مێشک) لەو منداڵانەیداکە باوک و دایکیان جگەرەکێشن ٨ جارزیاترە لەو منالانەی کە دایک و باوکیان جگەرە ناکێشن.

ئایا بە لە بەر چاو گرتنی ئەو هەموو راستی و فاکتانە دەکری و دەبێ درێژە بە جگەرەکێشان بدرەی؟

سەرچاوەکان:

- Obstetrics and Gynecology,Tamaral. 1998
- Cigar Smoking and Death from coronary Heart Disease in a Prospective Study of US Men. ARSHINERN MED / VOL 159, NOV8, 1999
- Effect of Smoking Cessation on Mortality After Myocardial Infarction.ARCHINTERN MED/VOL160, APR 10,2000
- Increased mortality among Danish women: population based register study. BMJ volume 32 ,5 Aug.2000
- Smoking in parents increases Meningococcal disease risk .BMJ vol.321 5 Aug. ٢٠٠٠
- Effectiveness of interventions to help people stop smoking : findings from the Cochran Library. BMJ Vol. 321 , 5 Aug 2000
- The Washington Manual 1995 .
- Medicine . Allen R. Myers , 1997